On a franchi ensemble
la barre des 200 k d'abonné·e·s !

Voilà notre cadeau pour vous remercier
du fond du cœur de votre présence,
ici et maintenant :

200 affirmations à lire jour après jour,
au calme, à voix haute ou dans votre tête.

200 affirmations pour vous imprégner
durablement de paix et de sérénité intérieures.

200 affirmations pour révéler en vous le pouvoir
de la gratitude et de la joie de vivre,
pour savourer chaque seconde.

200 portes vers les super-pouvoirs
qui sont déjà présents en vous.

200 affirmations pour incarner l'Amour
et rayonner à l'infini.

200 mercis à la Vie !



1. JE SUIS MOI, JE SUIS ASSEZ.

2. JE CONNAIS MA PROPRE VALEUR.

3. JE RAYONNE ET J'ILLUMINE MON MONDE.

4. JE SUIS AMOUR ET GRATITUDE.

5. J'AIME MES PARTS D'OMBRE AUTANT QUE MES PARTS DE LUMIÈRE.

6. JE SUIS COMPLET·ÈTE ET ENTIER·ÈRE.

7. JE M'AIME INCONDITIONNELLEMENT.

8. JE LIBÈRE MA PUISSANCE INTÉRIEURE.

9. J'INCARNE LA PERSONNE QUE JE VEUX ÊTRE.

10. JE DÉPASSE TOUTES MES PEURS.



11. JE SUIS COURAGEUX·SE ET DÉTERMINÉ·E.

12. J'AI LA FORCE DE ME RELEVER DE TOUT.

13. JE SUIS CAPABLE DE TOUT RÉALISER.

14. JE MÉRITE LE BONHEUR.

15. JE MÉRITE DE RÉUSSIR.

16. CHAQUE JOUR, JE CRÉE MA CHANCE.

17. JE SAISIS LES OPPORTUNITÉS QUI SE PRÉSENTENT À MOI.

18. JE SAIS QUI JE SUIS AU FOND DE MOI.

19. J'INSPIRE CONFIANCE CAR J'AI CONFIANCE EN MOI.

20. JE SUIS LA PERSONNE LA PLUS IMPORTANTE DE MA VIE.



21. J'AI LE DROIT DE BRILLER
ET D'ÊTRE GRANDIOSE.

22. J'AIME CHAQUE ASPECT DE MOI,
QUEL QU'IL SOIT.

23. JE SUIS UNIQUE ET MAGNIFIQUE.

24. J'AIME RIRE, VIBRER, RESSENTIR, EXISTER.

25. JE SUIS MA PRIORITÉ.

26. JE FAIS DES MES RÊVES UNE PRIORITÉ ABSOLUE.

27. JE CHOIE MON CORPS, CAR IL EST LE SEUL
QUE J'AI POUR CETTE VIE.

28. JE ME CONNECTE CHAQUE JOUR
À MON ENFANT INTÉRIEUR.

29. JE TROUVE CHAQUE JOUR UN MOMENT
D'ÉMERVEILLEMENT.

30. JE CHOISIS DE CULTIVER LA GRATITUDE.



31. J'AI LE POUVOIR DE TRANSFORMER MON MONDE.

32. J'INCARNE LA RÉSILIENCE ET LA PERSÉVÉRANCE.

33. JE SUIS FORCE ET DOUCEUR, YIN ET YANG.

34. JE TROUVE L'ÉQUILIBRE EN ACCEPTANT QUI JE SUIS.

35. JE SUIS DÉJÀ PARFAIT·E TEL·LE QUE JE SUIS.

36. J'OSE M'AFFIRMER ET PORTER MA VOIX.

37. JE PRENDS SOIN DE MOI AVANT DE PRENDRE SOIN DES AUTRES.

38. JE COMBLE MES BESOINS CHAQUE JOUR EN PRIORITÉ.

39. JE M'ÉCOUTE AVEC ATTENTION ET AMOUR.

40. J'OSE FAIRE PREUVE D'AUDACE.



41. J'INCARNE ET JE DÉVOILE MA VÉRITÉ.

42. JE CRÉE MA PROPRE RÉALITÉ.

43. JE SUIS OUVERT·E À TOUTES LES MERVEILLEUSES EXPÉRIENCES DE LA VIE.

44. JE SUIS LIBRE DE PENSER CE QUE JE SOUHAITE.

45. JE SUIS CAPABLE DE RENVERSER N'IMPORTE QUELLE RÉALITÉ.

46. MA VIE EST UNE ABONDANCE DE CONFIANCE.

47. JE RENDS LE MONDE MEILLEUR CHAQUE JOUR.

48. J'OSE OUVRIR ET LAISSER PARLER MON CŒUR.

49. JE SUIS CAPABLE D'ATTIRER L'AMOUR DANS MA VIE.

50. J'AIME LA VIE ET LA VIE M'AIME.



51. J’ATTIRE À MOI COMME UN AIMANT TOUT CE QUE JE SOUHAITE.

52. JE SUIS RICHE DE TOUTES CHOSES.

53. JE SUIS UNE PERSONNE QUI VA TOUJOURS DE L’AVANT.

54. J’AI LE TEMPS DE M’ÉMERVEILLER À CHAQUE SECONDE DE MA VIE.

55. J’AI CONFIANCE EN L’AVENIR.

56. JE M’ACCORDE DES PAUSES ET JE LÂCHE PRISE.

57. JE SUIS CONSCIENT·E DE MES CAPACITÉS ET DE CE QUE JE SAIS FAIRE.

58. JE M’AMUSE DE TOUS MES EFFORTS, MÊME LES PLUS BANAUX.

59. JE PROFITE DES PLAISIRS SIMPLES DE LA VIE.

60. JE SOURIS AU MONDE ET À TOUT CE QUI LE COMPOSE.



61. JE CULTIVE MON ÂME D'ENFANT.

62. MON CŒUR DÉBORDE DE JOIE.

63. JE SUIS ÉNERGIQUE ET ENTHOUSIASTE, JE VIS DES MOMENTS FABULEUX.

64. J'AIME LE CHANGEMENT ET JE M'ADAPTE FACILEMENT AUX NOUVELLES SITUATIONS.

65. J'ÉPROUVE UNE PROFONDE PAIX INTÉRIEURE.

66. JE SUIS EN PAIX AVEC MES DÉCISIONS.

67. CHAQUE CELLULE DE MON CORPS VIBRE D'ÉNERGIE ET DE SANTÉ.

68. J'ÉCOUTE MON CORPS ET JE LE CHÉRIS.

69. MON ENVIRONNEMENT EST PAISIBLE, JE M'Y SENS BIEN.

70. JE ME CRÉE DES RELATIONS SAINES, SEREINES ET SINCÈRES.



71. QUOI QU'IL SE PASSE, TOUT IRA BIEN.

72. LA TRANQUILLITÉ M'ENVAHIT À CHACUNE DE MES INSPIRATIONS.

73. MON UNIVERS INTÉRIEUR EST CALME ET APAISÉ.

74. CHAQUE JOUR, J'AI DES IDÉES GÉNIALES.

75. J'AI DU RESPECT POUR MOI-MÊME ET POUR LES AUTRES.

76. JE MÉRITE LE MEILLEUR QUE LA VIE AIT À M'OFFRIR.

77. JE SUIS EN HARMONIE AVEC TOUT CE QUI M'ENTOURE.

78. MA VIE EST REMPLIE DE TRÉSORS.

79. JE SUIS À MA PLACE : TOUT EST PARFAIT.

80. JE SUIS FIER·ÈRE DU CHEMIN PARCOURU.



81. J'EMBRASSE TOUTES LES SURPRISES QUI SE PRÉSENTENT À MOI.

82. JE FAIS LA PAIX AVEC MON PASSÉ.

83. J'AI DES TALENTS ET JE LES CONNAIS.

84. JE LAISSE S'EXPRIMER MA CRÉATIVITÉ.

85. J'AI CETTE PETITE CHOSE EN PLUS QUI ME REND EXCEPTIONNEL·LE.

86. JE FAIS BRILLER L'ÉTINCELLE PRÉSENTE EN MOI.

87. JE LAISSE LA VIE COULER EN MOI.

88. L'UNIVERS EST AVEC MOI.

89. J'INCARNE LA PUISSANCE DE LA NATURE.

90. JE RÉVÈLE MON PLEIN POTENTIEL.



91. J'EXPRIME LE FEU INTÉRIEUR QUI SOM-
MEILLE EN MOI.

92. JE GARDE TOUJOURS FOI EN LA VIE.

93. IL Y A TOUJOURS DE L'ESPOIR.

94. NOUS SOMMES TOUS CONNECTÉ·E·S.

95. NOUS NE FAISONS QU'UN.

96. JE SUIS LA SEULE PERSONNE
QUI DÉTERMINE MA VALEUR.

97. JE M'OUVRE ET INCARNE
LA MAGIE DE LA VIE.

98. JE CÉLÈBRE CHAQUE PAS.

99. JE RÉVÈLE MA LUMIÈRE.

100. J'APPRENDS DE CHAQUE LEÇON
QUE LA VIE MET SUR MON CHEMIN.



101. JE LÂCHE PRISE
SUR CE QUE JE NE PEUX CONTRÔLER.

102. JE SUIS DOUX·CE ET BIENVEILLANT·E
AVEC MOI.

103. JE CHANGE MON MONDE INTÉRIEUR
POUR CHANGER LE MONDE EXTÉRIEUR.

104. JE SUIS RESPONSABLE DE MA VIE.

105. JE M'AUTORISE À MUER
AUTANT DE FOIS QUE JE LE SOUHAITE.

106. JE CRÉE LE CHANGEMENT DANS MA VIE.

107. JE SUIS PLUS FORT·E QUE MES PEURS.

108. JE SUIS CAPABLE DE SOULEVER
DES MONTAGNES.

109. MA DOUCEUR EST UNE FORCE.

110. JE VIS PLEINEMENT LE MOMENT PRÉSENT.



111. JE PRENDS LE TEMPS.

112. JE PRENDS SOIN DE MOI.

113. JE CÉLÈBRE TOUT LE CHEMIN PARCOURU.

114. J'ABORDE L'AVENIR AVEC CONFIANCE.

115. JE PRENDS CONSCIENCE
DE TOUTES MES FORCES ET CAPACITÉS.

116. JE MÉRITE D'ÊTRE AIMÉ·E.

117. J'INCARNE L'ABONDANCE
DANS TOUS LES DOMAINES DE MA VIE.

118. JE DONNE ET REÇOIS L'AMOUR.

119. JE CRÉE MA CHANCE
ET MES OPPORTUNITÉS.

120. QUOIQU'IL ARRIVE, JE CONTINUERAI
DE RÊVER.



121. JE FAIS TOUT CE QUI EST EN MON POUVOIR POUR RÉALISER MES RÊVES.

122. À CHAQUE ÉPREUVE SURMONTÉE, JE CÉLÈBRE MA RÉSILIENCE.

123. JE SUIS UN CADEAU DE LA NATURE.

124. J'ACCEPTE QUE LE CHEMIN NE SOIT PAS TOUT TRACÉ.

125. CHAQUE JOUR EST UN APPRENTISSAGE.

126. LE MEILLEUR RESTE À VIVRE.

127. J'INCARNE L'INFINI DES POSSIBLES.

128. JE SUIS L'ACTEUR·RICE DE MA VIE.

129. JE MONTRE AU MONDE TOUT CE DONT JE SUIS CAPABLE.

130. SUIVRE MON CŒUR EN VAUDRA TOUJOURS LA PEINE.



131. CHAQUE JOUR, J'INCARNE MA VÉRITÉ.

132. JE DÉCIDE D'ALLER AU-DELÀ DE MES DOUTES.

133. JE SAIS QUI JE SUIS ET QUI JE VEUX ÊTRE.

134. CHAQUE LEÇON EST UN PAS EN AVANT
VERS LA VIE QUE JE VEUX MENER.

135. LORSQUE LE MONDE EN A LE PLUS BESOIN,
JE BRILLE ENCORE PLUS FORT.

136. TOUS LES OUTILS ET RÉPONSES
DONT J'AI BESOIN SONT DÉJÀ EN MOI.

137. QUEL QUE SOIT L'OBSTACLE,
JE FAIS PREUVE DE FLEXIBILITÉ.

138. J'AI LE POUVOIR DE CHOISIR.

139..J'AI TANT DE CADEAUX À OFFRIR AU MONDE.

140. JE SUIS EXACTEMENT LÀ OÙ JE DOIS ÊTRE.



141. JE SUIS CAPABLE DE RENAÎTRE
DE MES CENDRES.

142. JE SUIS MON INTUITION
ET JE LUI FAIS CONFIANCE.

143. JE SUIS UNE FORCE DE LA NATURE.

144. JE LAISSE PLACE À LA SPONTANÉITÉ.

145. JE SUIS ALIGNÉ·E AVEC MES VALEURS.

146. JE ME CONNECTE À MON FOR INTÉRIEUR.

147. J'OSE ALLER DE L'AVANT.

148. JE M'EXPRIME SANS ATTENDRE
LA VALIDATION DES AUTRES.

149. J'OSE DIRE NON.

150. RIEN N'EST FIXÉ DANS LE MARBRE,
TOUT EST MOUVEMENT.



151. JE LAISSE PARTIR CE DONT JE N'AI PLUS BESOIN.

152. JE DÉPASSE MES CROYANCES LIMITANTES.

153. JE VIS CHAQUE SECONDE COMME SI C'ÉTAIT LA DERNIÈRE, POUR N'AVOIR AUCUN REGRET.

154. CHAQUE FIN EST LE DÉBUT DE QUELQUE CHOSE DE MAGIQUE.

155. JE ME MONTRE AUTHENTIQUE ET VULNÉRABLE.

156. L'IMAGINATION EST L'UN DE MES SUPER-POUVOIRS.

157. QUOIQU'IL SE PASSE, JE FERAI TOUT MON POSSIBLE POUR TROUVER UNE SOLUTION.

158. JE PRÉSERVE ET ENTRETIENS MON ÉNERGIE.

159. JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ.

160. JE VISUALISE CHAQUE CHOSE QUE JE VEUX COMME SI JE L'AVAIS DÉJÀ.



161. J'ACCUEILLE ET RESSENS PLEINEMENT TOUTES MES ÉMOTIONS.

162. JE CHÉRIS MON CORPS, CE TEMPLE SACRÉ.

163. EN TOUTE CIRCONSTANCE, JE SUIS MA JOIE.

164. JE SUIS ASSEZ GRAND·E POUR CONTENIR UNE MULTITUDE DE POSSIBILITÉS.

165. MON ÂME S'INCARNE DANS LA JOIE.

166. MA MISSION SUR TERRE EST DE VIVRE LA VIE DONT JE RÊVE.

167. J'EMBRASSE MON ENFANT INTÉRIEUR ET JE LE RASSURE.

168. JE LÂCHE PRISE ET JE LÂCHE LE CONTRÔLE.

169. J'AIME TOUT CHEZ MOI ET J'ACCEPTE TOUT CHEZ MOI.

170 JE SUIS LA PLUS BELLE MERVEILLE DU MONDE.



171. JE SAIS TROUVER L'ÉQUANIMITÉ AU MILIEU DU CHAOS.

172. JE GARDE MON CŒUR GRAND OUVERT MÊME QUAND LA VIE M'INVITE À LE FERMER.

173. CHAQUE PERSONNE SUR MON CHEMIN EST UN MAÎTRE POUR MOI.

176. JE VOIS EN LES AUTRES DES MIROIRS QUI REFLÈTENT UN FRAGMENT DE MOI.

175. J'ACCUEILLE MES ÉMOTIONS ET LES TRANSCENDE.

176. J'ÉLÈVE MA VIBRATION À CHAQUE INSTANT.

177. JE ME DONNE MA PROPRE VALIDATION.

178. JE ME RAPPROCHE CHAQUE JOUR DE LA PERSONNE QUE JE DÉSIRE ÊTRE.

179. JE SUIS LÀ, TOUT DE SUITE, ICI ET MAINTENANT.

180. MON INTUITION ME CHUCHOTE LES RÉPONSES DONT J'AI BESOIN.



181. J'ÉCOUTE MON CŒUR, MON ÂME
ET MON CORPS.

182. JE SUIS UN ÊTRE DE LUMIÈRE.

183. JE FAIS PREUVE DE SAGACITÉ
ET JE SUIS MON CHEMIN.

184. MON CHEMIN APPARAIT EN AVANÇANT.

185. JE RECONNAIS LES PERSONNES
QUI SONT LÀ POUR MOI.

186. L'AMOUR EST PARTOUT AUTOUR DE NOUS,
DE MOI.

187. LA LIBERTÉ PREND TOUTES LES FORMES
QUE JE LUI DONNE.

188. JE ME RESPECTE EN POSANT MES LIMITES.

189. LE SEUL LIEU OÙ J'AI DU POUVOIR
EST LE MOMENT PRÉSENT.

190. J'ABORDE LE FUTUR AVEC SÉRÉNITÉ ET JE ME
RAPPELLE LE PASSÉ AVEC GRATITUDE.



191. JE SAIS COMPLIMENTER
CEUX QUI M'INSPIRENT.

192. JE RECONNAIS LA BEAUTÉ
PARTOUT LÀ OÙ JE VAIS.

193. LA NATURE EST MON ALLIÉE
À CHAQUE MOMENT.

194. JE DÉCOUVRE MES TALENTS
GRÂCE AUX ÉPREUVES DE LA VIE.

195. MA FOI EN LA VIE EST PLUS GRANDE
QUE MA PEUR.

196. JE DIS OUI À LA VIE.

197. J'INSPIRE À INSPIRER.

198. LA VIE ME PRÉSENTE DES CADEAUX
ET JE SAIS LES ACCUEILLIR.

199. JE SUIS AIMÉ·E INCONDITIONNELLEMENT,
À CHAQUE MOMENT.

200. J'OBSERVE LE MONDE AVEC RECUL
ET CLARTÉ.

